Программа: «Антистресс»

Стресс (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов -стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс от др.-греч. εὖ- «хорошо») и отрицательную (дистресс от др.-греч. δυσ «потеря») формы стресса. [ru.wikipedia.org›Стресс].

Программа «Антистресс» ставит перед собой задачу научить использовать ресурсы организма, появляющийся в результате эустресса, для расширения и автоматизации этого процесса.

Тело всегда реагирует на стресс напряжением. Это напряжение может оказать как сковывающее воздействие на тело (спазм), так и предать дополнительные силы, для действия.

***Цели программы «Антистресс»:***

1. Научиться чувствовать напряжение тела, возникающее в стрессовой ситуации. 2. Научиться отделять стрессовое напряжение, от естественных напряжений, связанных с движениями тела.

3. Научиться владеть стрессовым напряжением: использовать возникшее напряжение как собственную силу.

4. Отработать, автоматизировать данное умение в различных жизненных ситуациях.

***Основные направления работы***

 **- Создать в теле напряжение эустресса в состоянии «здесь и сейчас».**

«Толкания»

Легкие толкания человека в корпус или плече. Толкаем ладонью, локтем, плечом. Сила толчка не должна быть слишком слабой (что бы человек это не принял за игру, не требующую ответного действия), и не слишком сильной, чтобы не вызвать дистресс. Толчок должен сдвинуть человека с места, и вызвать автоматическое выравнивание позы тела (ктивация позо-тонических рефлексов – опорные, осевые, вестибулярные), а также подсознательное желание ответить, на вторжение в его пространство.

В упражнении «Толкание» чередуются толкания друг друга – то толкаете вы, то толкают вас. Вы учите друг друга быть сильными. Состояние стресса и напряжения рождается не только как ответная реакция, когда воздействуют на вас, но и когда вынуждены воздействовать вы.

«Перетекание напряжения»

 Давим своими ладошками на ладошки партнера: учимся почувствовать тонус и напряжения партнера. При правильном исполнении партнер ощущается от ладошек (место давления) до стоп (место опоры в землю). В упражнении также используется чередование: сначала давите вы, потом давят на вас. Когда давят на вас, задача пропустить это давление, волну напряжения, из ладошек в стопы. Т.е. не сопротивляться ему, а присвоить давление партнера и спустить его в стопы, пропустив сквозь себя.

Ожидаемый результат программы «Антистресс»:

- Использовать напряжение, возникающее при стрессе, как собственную силу.

- Принять, и сделать своей силой, напряжение, исходящее от партнера.

Тело является основой психики. Научившись справляться с телесными напряжениями, вы можете, точно также, принимать и присваивать, как силу, напряжения психические. Вы сможете использовать стрессовую ситуацию, как возможность получения дополнительных ресурсов вашего организма,